Transición de Escuela a Universidad

Dra. Magaly Mercado, CPL

Introducción

El ingreso a nuestro Recinto Universitario de Mayagüez le llega acompañado de grandes oportunidades de crecimiento y desarrollo integral. El Departamento de Consejería y Servicios Psicológicos, en su interés de ayudarle a obtener el éxito universitario, que desea, le brinda los siguientes consejos de transición.

Escuela	UPRM
Es obligatoria y tiene una opción gratuita.	Es voluntaria y tiene grandes gastos envueltos
Su itinerario es programado por otros.	Usted programa su propio tiempo
Sus padres y maestros están presentes para guiarle a lograr sus metas y establecer prioridades.	Usted tiene que establecer sus prioridades y ser autodisciplinado.
Las clases y horarios son seleccionados por otros.	Usted elige sus cursos (dentro de su currículo)
Toma las mismas clases diariamente, en el mismo horario.	Su horario es variado durante la semana
Los salones y servicios están en un mismo edificio.	Los salones y servicios pueden estar a gran distancia
Usted no es responsable de conocer los requisitos de graduación, la escuela se encarga por usted.	Usted es responsable de conocer los requisitos de graduación, para poder elegir los cursos que debe tomar.

Escuela	UPRM
Los salones no tienen más de 40 estudiantes.	Los salones pueden llegar a tener cientos de estudiantes.
Con estudiar dos o tres horas, el día anterior al examen, puedes obtener una nota razonable o hasta salir muy exitoso.	Para tener éxito en un examen debe estudiar con varios días o semanas de anticipación y por una cantidad mayor de horas de estudio diarias.
Los maestros son llamados “mr., miss y maestro”.	Los educadores con grado de maestría son llamados Profesores y los que poseen grado doctoral son llamados Doctores.
Le solicitan lecturas, trabajos y asignaciones que son corregidas de inmediato y usualmente siempre tienen valor numérico.	Le solicitan lecturas, trabajos y asignaciones que no siempre son corregidas y no necesariamente tienen valor numérico.
Discuten los temas en la clase, luego de leer la información en clase.	Discuten temas en la clase, cuya lectura se espera que usted haya realizado.
Le indican con precisión lo que debes estudiar para los exámenes.	No le indican el material a cubrirse en el examen.

Escuela	UPRM
Los maestros verifican sus tareas.	Los profesores no necesariamente verifican sus tareas.
Los maestros se acercan a los estudiantes par aclarar dudas.	Usted tiene la responsabilidad de acercarse a sus profesores para aclarar dudas en sus horas de oficina.
Usted sabe dónde encontrar siempre a sus profesores (salón).	Debe asegurarse de conocer la oficina y horario de disponibilidad de cada uno de sus profesores. Rara vez los conseguirá fuera de dichas horas.
Cuando usted se ausenta, los maestros suelen reponer el material.	Usted es enteramente responsable de recuperar el material cubierto en clase.
Los maestros dictan o escriben en pizarra el material.	Los profesores presentarán su clase a modo de conferencia, usted tendrá que asegurarse de anotar la información que considere importante y completar sus estudios con lecturas adicionales y libros.
Los maestros les recuerdan las fechas de proyectos y exámenes.	Usted es responsable de verificar las fechas en sus prontuarios, su correo electrónico y anotar cambios que avise su profesor.

Escuela	UPRM
Se ofrecen exámenes continuamente con poco material incluido.	Se ofrecen muy pocos exámenes (2 ó 3) con una gran cantidad de material incluido.
Los exámenes son a la misma hora de la clase con una duración de 50 minutos.	Los exámenes no siempre son a la misma hora de la clase, algunos son nocturnos y pueden tener una duración de hasta 4 horas.
Se ofrece reposición de exámenes cuando se ausenta.	Los exámenes de reposición son a discreción del profesor.
Los exámenes se recalendarizan o se le reponen cuando coinciden con algún evento de importancia en la escuela para usted o la escuela.	Los profesores no toman en consideración otras actividades al momento de calendarizar los exámenes, independientemente del evento que se este llevando a cabo.
Los trabajos se entregan escritos.	Algunos trabajos se entregan por correo electrónico en horario específico.
Los cursos son presenciales.	Algunos cursos son híbridos (presencial y remoto) .

Escuela	UPRM
Los cursos tienen usualmente 1 ó 2 libros, como mucho. Algunas escuelas les proveían los libros o sus padres los compraban.	Algunos cursos tienen varios libros y les solicitan otras lecturas que usted deberá conseguir por sus propios medios.
Los comunicados de clase e información institucional se entregan por escrito.	Los comunicados de clase e información institucional se le envían por correo electrónico.
El maestro no podrá impedir su entrada al salón, si usted llega tarde o se comporta de forma inadecuada.	El profesor podrá impedir su entrada al salón, si usted llega tarde o se comporta de forma inadecuada.
Si usted tenía alguna queja contra algún maestro lo notificaba a sus padres y ello se encargaban de la situación.	Usted será el encargado de presentar personalmente las quejas contra algún profesor ante el Decano de su Facultad o al Procurador Estudiantil.
De ausentarse, el día de regreso, entregaba una excusa, por parte de sus padres, a sus maestros.	De ausentarse, usted será responsable de excusarse con cada uno de sus profesores, vía correo electrónico.

Escuela	UPRM
Los talleres y conferencias se brindaban en horas de clase .	Usted será responsable de asistir a talleres y conferencias, que se brindarán fuera de horas de clase, aun cuando no tengan valor numérico en ningún curso. Algunos profesores se lo solicitarán como requisito del curso.
Sus padres se encargan de solicitar ayuda personal y educativa que puedan necesitar para tener éxito.	Usted tiene la responsabilidad completa de solicitar ayuda personal y educativa con un Consejero/a Profesional para tener éxito.

Libertad

Si usted no se organiza óptimamente desde un principio, la libertad de la vida universitaria puede no serle de provecho. La mayoría de los estudiantes entienden que no tienen por qué apresurarse a organizarse para sus clases ya que cuentan con una gran cantidad de tiempo disponible entre clases. Esta sensación de tiempo y libertad provoca que algunos se envuelven demasiado en fiestas, salidas y diversión, al punto que pierden su primer año.

Para un ajuste óptimo a la vida universitaria, tendrá que aprender a cuidar de usted mismo/a y manejar sus responsabilidades efectivamente. Asista a su Consejero/a Profesional para aprender a organizar un plan de estudio efectivo que le permita divertirse y desempeñarse exitosamente en sus clases.

Vida Social

La experiencia social en la universidad puede ser inicialmente estresante. Los nuevos compañeros de clases, nuevos compañeros de vivienda (en el caso de los que se hospedan), y nuevos profesores son cambios que pueden drenarle mental y físicamente. También se encontrará con nuevas distracciones y tentaciones, como lo son las drogas, alcohol y sexo. Tenga presente sus valores y creencias ante cualquier situación que se pueda presentar. Es importante que aprenda a discernir entre lo que correcto y lo incorrecto. Diviértase haciendo nuevos amigos, pero también asegúrese de velar por su bienestar y no haga nada que pueda poner en riesgo su futuro.

Si se siente inseguro/a con su toma de decisiones o siente que no logra adaptarse al ambiente universitario acuda a su Consejero/a Profesional.

Actividades Extracurriculares

En la universidad nadie le va a obligar a participar de ninguna actividad después de clases. Sin embargo, es altamente recomendable que se envuelva en actividades extracurriculares. Podría involucrarse en deportes, clubes, o hacerse miembro de alguna organización. Podría ser una experiencia enriquecedora y le podría ayudar a combatir cualquier estrés o sentimiento de añoro que tenga por su casa o su familia. También es una gran forma de hacer nuevas amistades. La clave para sentirse cómodo en su nuevo ambiente es que se envuelva en él, lo que le ayudará a disfrutar al máximo su carrera universitaria.

Solicite ayuda a los Estudiantes Orientadores de su Departamento o asista a su Consejero/a Profesional. Recuerde que estamos para ayudarle.

Credo parar Vivir

No te subestimes comparándote con los demás. Todos somos diferentes y cada uno es especial.

No establezcas tus objetivos de acuerdo con lo que otros consideran importante. Sólo tú sabes qué es lo mejor para ti.

No des por sentado aquello más cercano a tu corazón. Aférrate a eso como a la vida, ya que sin eso la vida carece de sentido.

No dejes que esa vida se te escape de las manos por vivir en el pasado o por pensar en el futuro. Si vives tu vida de a un día por vez, vivirás todos y cada uno de los días de tu vida.

No te des por vencido cuando todavía tienes algo para dar. Nada está realmente terminado hasta el momento en que dejas de intentar.

No temas reconocer que no eres perfecto. Ése es el frágil lazo que nos une a los demás.

No temas enfrentar riesgos. Es precisamente asumiendo riesgos que aprendemos a ser valientes.

No dejes el amor fuera de tu vida y no digas que es imposible de encontrar. La forma más eficaz de recibir amor es dar amor; la forma más rápida de perder el amor es sofocarlo y aferrarse a él. La mejor manera de conservar el amor es darle alas.

No pierdas tus sueños. Quedarse sin sueños es quedarse sin esperanzas; vivir sin esperanzas es vivir sin un propósito en la vida.

No corras por la vida hasta terminar olvidando no sólo dónde has estado sino también a dónde vas.

La vida no es una carrera sino un viaje que debe ser disfrutado a cada paso.

Nancy Sims